**Мифы о сахарном диабете**

Существует множество мифов о сахарном диабете, которые искажают объективное представление о заболевании. Знание заблуждений, связанных с сахарным диабетом, так же необходимо, как и верное представление о болезни.

*Миф 1: причина сахарного диабета – чрезмерное употребление сахара и кондитерских изделий*

На самом деле,причиной сахарного диабета 1 типа является аутоиммунное разрушение бета-клеток поджелудочной железы. Это приводит к отсутствию в организме инсулина — гормона, снижающего уровень глюкозы в крови. Таким образом,  употребление сахара или сладостей абсолютно  ни при чем. Сахарный диабет 1 типа чаще всего начинается в детском, подростковом или юношеском возрасте. У сахарного диабета 2 типа много причин для развития. В основе лежит  наследственная предрасположенность, которая проявляется на фоне избыточного веса/ожирения и низкой  физической активности и др. Чрезмерное употребление сахара и кондитерских изделий, многие из которых очень калорийны из-за высокого содержания жира, может привести к появлению избыточного веса/ожирения.

*Миф 2: СД можно вылечить*

Это и правда и миф одновременно. Дело в том, что **сахарный диабет заболевание неизлечимое**, всю жизнь людям с сахарным диабетом надо выполнять действия, направленные на достижение нормогликемии (нормального уровня глюкозы в крови). К таким манипуляциям относятся прием пероральных сахаропонижающих средств, введение инсулина, соблюдение диеты и т.д.

Только в данном случае стоит разделить [СД1](http://diabet-life.ru/saxarnyj-diabet-pervogo-tipa) и [СД2](http://diabet-life.ru/vse-o-saxarnom-diabete-ii-tipa). При СД1 не существует никаких альтернативных методов лечения, кроме инсулинотерапии – правильно подобранные дозы, периодические измерении сахара — вот путь к нормальным сахарам и долгой здоровой жизни. Никаких отваров трав, гречки в кефире, створок фасоли, физио-процедур, диет с ограничением углеводов, безумной физической нагрузки и т.д. Только инсулин и желание достичь хороших сахаров.

А вот при СД2 возможен отказ от приема сахаропонижающих пероральных препаратов (таблеток). Только возможно это при условии, что человек соблюдает диету, выполняет физические нагрузки (в объеме, разрешенном врачом), приводит свой вес в норму. В таком случае из-за исчезающих жировых запасов повышается чувствительность тканей к инсулину, у некоторых она полностью восстанавливается, что дает возможность отказаться от приема препаратов. Но соблюдать диету и поддерживать вес в норме нужно всю жизнь.

*Миф 3: «Врачи подсаживают на инсулин»*

«Подсадить» на инсулин – такая фраза звучит более чем странно, потому что у всех здоровых людей инсулин выделяется в полном объеме, а как только он перестает синтезироваться в нужном объеме, развивается сахарный диабет. Следовательно, чтобы человек с СД ничем не отличался от здорового человека, ему необходимо вводить недостающий инсулин.

«Слезть с инсулина» можно в любую секунду… и умереть от гипергликемической комы или многочисленных осложнений СД.

Поэтому врачи никого не «подсаживают» на инсулин, а дают шанс человеку прожить еще много лет, вводя недостающий ему инсулин.

*Миф 4: перевод на инсулин при СД2 – крайняя степень тяжести диабета и дороги обратно уже не будет*

Сначала у людей с СД2 инсулина синтезируется достаточно или даже больше, чем нужно. Но нарушается само воздействие инсулина, он больше не регулирует уровень сахара. Часто это происходит из-за лишней массы тела человека, когда жир снижает чувствительность клеток, и они не воспринимают инсулин, как бы, не видят его. Поэтому его выделяется все больше и больше, в итоге поджелудочная железа перенапрягается и перестает работать, не продуцирует больше инсулин. Это происходит не за день-два, а за несколько месяцев или лет (в зависимости от степени декомпенсации).

Поэтому, в случае, когда пероральные препараты оказываются бессильны, назначают инсулин.

*Миф 5: при СД необходима жесткая диета*

Часто слышишь от людей, что если у тебя СД, то тебе нельзя сладкое. Это не совсем так. При СД2, действительно, нужно постоянно соблюдать диету. Конечно, ни в коем случае нельзя полностью отказываться от приема углеводов, так как углеводы – основной источник энергии для организма. Стоит отказаться от приема быстрых углеводов – сладостей, некоторых фруктов, соков, сахара, варенья, некоторых овощей, и некоторых круп. Стоит есть продукты с низким ГИ, медленно усваивающиеся и не поднимающих резко сахар.

При СД1 диета не нужна. Основная задача людей с СД1 правильно подобрать дозы инсулина. Надо помнить, что дозы инсулина колеблются в зависимости от времени суток, от дня цикла (для женщин), от ГИ потребляемых продуктов и многого другого. Частое измерение сахара, проверка действия инсулина в разных ситуациях – и за некоторое время вы соберете необходимую вам информацию, которая поможет сделать выводы о нужных вам дозах при поедании того или иного продукта. При СД1 человек обладает значительно большей свободой в плане выбора блюд, его ограничивает лишь умение правильно рассчитать дозу.

*Миф 6: диабетические сладости можно есть без ограничений*

Один из самых распространенных мифов. Сладости на фруктозе, глюкозе, выпечка на искусственных сахарозаменителях продается в любом магазине. Люди едят их в большом количестве (они же диабетические!), а сахар растет все выше и выше. В чем же дело? А в том, что и глюкозы, и фруктоза повышают сахар почти также, как и сахар. Посмотрите, сколько углеводов указано на упаковке вафель/печенья/шоколада, приготовленных на фруктозе и на обычном сахаре. Разницы никакой нет. Эти продукты так, как и обычные сладости и выпечка повышают сахар, для их усвоения требуется столько же инсулина. Поэтому при СД2 их можно употреблять в очень малом количестве, считая, как обычные продукты с высоким гликимическим индексом. А при СД1 их необходимо рассчитывать, как обычные сладости и колоть под них инсулин.

*Миф 7: нельзя полностью исключить сахар из рациона, поскольку глюкоза нужна для работы мозга*

Достаточно частые рассуждения пациентов с сахарным диабетом, однако: клетки мозга потребляют глюкозу, которая находится в плазме крови. Источником глюкозы в крови являются продукты, которые содержат углеводы (крупы, макаронные изделия, бобовые, картофель, фрукты), а также гликоген — запас глюкозы, который хранится в печени. Таким образом, от обычного сахара, быстро повышающего уровень глюкозы в крови, можно и нужно отказаться.

*Миф 8: при сахарном диабете зеленые яблоки (кислые) есть можно, а красные и желтые (сладкие) – нельзя*

Яблоки одинакового размера независимо от их цвета содержат одинаковое количество углеводов и одинаково будут повышать уровень глюкозы в крови. Зеленые яблоки кислые не потому, что в них нет сахара (фруктозы), а потому, что в них больше фруктовых кислот, чем в красных и желтых яблоках. При сахарном диабете 2 типа количество яблок  должно быть ограниченным, при сахарном диабете 1 типа необходимо учитывать яблоки по системе «Хлебных единиц».

*Миф № 9: сахарный диабет 2 типа является менее опасным, чем другие типы данного заболевания.*

Еще один распространенный миф создает ложное представление о заболевании. В действительности не существует безопасных форм данной болезни. Люди, страдающие сахарным диабетом 2 типа, должны тщательно следить за своим здоровьем и проходить своевременное лечение, так как запущенные формы заболевания ведут к развитию ряда серьезных осложнений, вплоть до летального исхода.

*Миф № 10: диабет поражает только людей с избыточной массой тела.*

Действительно, абсолютное большинство случаев заболевания сахарным диабетом 2 типа выявляется у людей, имеющих избыточную массу тела или ожирение. При этом у взрослых людей с нормальной или даже низкой массой тела также выявляется сахарный диабет, например, панкреатогенный, диабет MODY и другие типы заболевания. Люди с сахарным диабетом 1 типа, как правило, имеют нормальный вес.

*Миф № 11: мед можно употреблять в неограниченных количествах.*

Мнение о том, что мед можно есть в неограниченных количествах, т. к. он наполовину состоит из фруктозы — ошибочно. Содержание в меде глюкозы и фруктозы равное. При этом мед повышает содержание глюкозы примерно так же, как и обычный пищевой сахар.